ケンミン食品
株式会社

レンジで簡単！だし香る すりごまとキャベツの和風焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：582kcal　塩分：3.4g

11月24日は『和食の日』！
電子レンジで簡単にできる、冬キャベツを使った和風の焼ビーフンです。味のついていないビーフンなので、味の素さまの「ほんだし®」の香りを存分に味わっていただけます。

使用商品

味の付いていない ケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理

材料　1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
豚ばら肉：60g
キャベツ：2枚（100g）
「ほんだし®」：小さじ山盛り２（8g）
すりごま：大さじ1（8g）
水：140cc
油：大さじ1/2（6ｇ）

■トッピング
かつお節：適量
青ねぎ：適量

作り方

(1)
キャベツ・豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。

(2)
耐熱容器に焼ビーフン・キャベツ・豚ばら肉を順番に重ねる。
油（大さじ1/2）・「ほんだし®」・水（140cc）を入れる。

(3)
ふた または ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
【500W：6分30秒 or 600W：5分30秒】
※加熱の途中で、一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
※加熱後、水分が残っていたら、時間を調節しながら さらに加熱してください。

(4)
すりごまを加えて全体をよく混ぜる。
お好みでかつお節・青ねぎをトッピングする。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.